

Elternworkshops

Mental Load

Mental Load ist eine Bezeichnung für unsichtbare Care-Arbeit: das Planen, Denken und Organisieren von familiären Aufgaben und Abläufen. Diese mentale Last führt nicht selten zu großer Überforderung und Unzufriedenheit- auch in der Partnerschaft. In diesem freiwilligen Workshop soll es darum gehen, warum von mental load vorwiegend Frauen betroffen sind, wie als Paar damit umgegangen werden kann und was sonst helfen kann, die Belastung zu reduzieren.

Sonntag, 09. November 2025 | 14.00 – 16.30 Uhr

Saal von St. Bernward | Schulenburgallee 7 | 38448 Wolfsburg



Loslassen und Großwerden

Loslassen lernen als Eltern bedeutet Vertrauen – in das Kind, in andere Betreuungspersonen und, nicht zuletzt, in die eigene Verbindung zum Kind. Dieser freiwillige Elternworkshop gibt einen kurzen Input und bietet viel Raum zum Austausch und zur Reflektion des eigenen „Loslass-Prozesses“.

Montag, 19. Januar 2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

Saal von St. Bernward | Schulenburgallee 7 | 38448 Wolfsburg



Partnerschaft und Elternsein

Partnerschaft im Elternsein – zwischen dem Wunsch nach Zweisamkeit und dem Druck, allem (auch dem Partner/der Partnerin) gerecht zu werden.

Kinder verändern das (Paar-)leben grundlegend – die vorher so selbstverständliche Zweisamkeit rückt häufig erstmal in den Hintergrund. Dieser freiwillige Workshop bietet Orientierung, wie Paare trotz Veränderungen in Verbindung bleiben können. Themen: Rollen im Alltag, Selbstfürsorge vs. Partnerschaft, Kommunikation, Nähe. Austausch, Reflexion und Weg-Findung als Paar im Elternsein.

Freitag, 27. Februar 2026 | 17.00 – 18.30 Uhr

Saal von St. Bernward | Schulenburgallee 7 | 38448 Wolfsburg



Bitte melden Sie sich online über den QR-Code an.



Bei diesen freiwilligen Elternangeboten gibt es einen kleinen Input, aber auch viel Zeit zum offenen Austausch und für die eigenen Fragen. Die Eltern-Workshops finden in Kooperation mit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Wolfsburg statt.

Eine Veranstaltungsreihe der Katholischen Kirche in Wolfsburg | www.dekanat-wob-he.de

